



ANÁLISE DO CONSUMO DE AÇÚCARES E SEUS EFEITOS NA SAÚDE DA CRIANÇA: UM ESTUDO DE REVISÃO

Maria Eduarda de Castro Sene¹

¹Acadêmica do Curso de Nutrição, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. meduardacsene@gmail.com

²Orientadora, Mestre, Docente no Curso de Nutrição, Alexandra Perdigão de Souza, UNICESUMAR.
Alexandra.souza@unicesumar.edu.br

RESUMO

O consumo excessivo de açúcares na infância representa um importante desafio para a saúde pública, estando associado ao aumento da obesidade infantil e ao desenvolvimento precoce de doenças crônicas não transmissíveis. Este estudo, por meio de revisão narrativa da literatura, buscou analisar os padrões de ingestão de açúcares por crianças e seus impactos metabólicos, comportamentais e nutricionais. Foram consultadas as bases SciELO, PubMed, BMC, Elsevier e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), com artigos publicados entre 2012 e 2024, em português e inglês, abordando a faixa etária de 0 a 12 anos. Os resultados indicam que a ingestão de açúcares frequentemente ultrapassa as recomendações da Organização Mundial da Saúde, favorecendo distúrbios como obesidade, resistência à insulina, dislipidemias e alterações no paladar. Evidencia-se a necessidade de estratégias preventivas e educativas, especialmente em ambientes escolares e familiares, bem como políticas públicas que incentivem hábitos alimentares saudáveis desde os primeiros anos de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Açúcar; Doenças crônicas; Infância; Nutrição infantil; Obesidade infantil.

1 INTRODUÇÃO

O consumo excessivo de açúcar entre crianças é uma preocupação crescente no campo da saúde pública, especialmente diante do aumento dos índices de obesidade infantil e doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (Monteiro et al., 2019). A alimentação inadequada, marcada pela alta ingestão de açúcares simples e alimentos ultraprocessados, contribui significativamente para a má qualidade nutricional na infância (Monteiro et al., 2019).

Segundo dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, aproximadamente 80% das crianças brasileiras consomem açúcar em excesso (IBGE, 2020), o que indica um padrão alimentar preocupante, com ingestão elevada de produtos industrializados e reduzido consumo de frutas e hortaliças. Essa realidade contribui para a instalação precoce de distúrbios metabólicos e obesidade (IBGE, 2020).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que o consumo de açúcares livres não ultrapasse 10% do valor energético total diário, sendo ideal o consumo menor que 5%, especialmente entre crianças (WHO, 2015). Contudo, estudos mostram que os valores ingeridos muitas vezes excedem esse limite. Giugliano e Carneiro (2020) destacam que o consumo elevado de açúcar está associado a um maior risco de obesidade, resistência à insulina, dislipidemias e outras alterações metabólicas já na infância.

Além disso, o consumo precoce de alimentos adoçados afeta negativamente a formação do paladar infantil, predispondo à preferência por alimentos doces ao longo da vida (Toledo et al., 2018; Schwartz et al., 2011). Isso compromete o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis e dificulta a aceitação de alimentos in natura e minimamente processados (Toledo et al., 2018; Schwartz et al., 2011). A exposição frequente a sabores intensamente doces nos primeiros anos de vida modifica a sensibilidade gustativa da criança, reforçando escolhas alimentares inadequadas e o consumo excessivo de calorias vazias (Beauchamp & Mennella, 2009).



A formação de hábitos alimentares saudáveis na infância é fundamental para a prevenção de doenças crônicas ao longo da vida (Brasil, 2015). Intervenções educativas e a oferta constante de alimentos naturais desde os primeiros anos favorecem a construção de preferências alimentares equilibradas e duradouras (Nicklaus, 2016).

Diante desse cenário, torna-se necessário compreender os efeitos do consumo excessivo de açúcar na infância, bem como sua relação com o desenvolvimento do paladar e dos hábitos alimentares, para embasar estratégias eficazes de prevenção e promoção da saúde. Assim, este trabalho tem como objetivo avaliar, por meio de uma revisão da literatura, os padrões de consumo de açúcares por crianças e seus impactos na saúde infantil.

Assim, o objetivo geral deste trabalho é avaliar, por meio de revisão da literatura científica, os impactos do consumo excessivo de açúcar na saúde de crianças, considerando os principais fatores de risco nutricional e suas consequências para o desenvolvimento infantil.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Este trabalho tratou-se de uma revisão de literatura narrativa, cujo objetivo foi reunir e analisar estudos científicos relacionados ao consumo de açúcar na infância e seus efeitos sobre a saúde, com ênfase na obesidade infantil e no desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Para a construção da revisão, foram realizadas buscas nas bases de dados SciELO, PubMed, BMC, Elsevier e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando os descritores: “açúcar”, “infância”, “obesidade infantil”, “doenças crônicas” e “nutrição infantil”.

Foram incluídos artigos publicados entre os anos de 2012 e 2024, nos idiomas português e inglês, que abordaram a faixa etária de 0 a 12 anos e que apresentaram texto completo disponível gratuitamente. Foram selecionados apenas estudos com foco na relação entre o consumo de açúcar e os impactos na saúde infantil. Foram excluídos artigos de opinião, editoriais, revisões sem metodologia clara, textos duplicados entre bases e estudos que abordaram outras faixas etárias, como adolescentes e adultos.

Os artigos em inglês foram considerados apenas se redigidos originalmente neste idioma, sendo descartadas versões traduzidas automaticamente. A seleção dos estudos foi realizada por meio da leitura dos títulos, resumos e, posteriormente, dos textos completos, de acordo com os critérios de inclusão e exclusão estabelecidos. Os dados extraídos dos artigos selecionados foram organizados em tabelas descritivas, contendo informações como autores, ano de publicação, objetivos do estudo, tipo de estudo, população-alvo, principais resultados e conclusões.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A análise dos dez artigos revela que o consumo precoce de açúcares e alimentos ultraprocessados impacta negativamente a saúde infantil, desde o período pré-natal até a infância. Estudos associam a ingestão de bebidas adoçadas a maiores índices de obesidade, especialmente em crianças filhas de mães com diabetes gestacional. Diretrizes da Organização Mundial da Saúde recomendam limitar o consumo de açúcares livres para prevenir obesidade, cáries e doenças crônicas (WHO, 2015). No Brasil, observa-se alta prevalência do consumo desses alimentos entre crianças, principalmente em famílias com menor escolaridade e renda, e em regiões como Norte e Nordeste. Fatores comportamentais, como a exposição à mídia, influenciam os hábitos alimentares, que



frequentemente apresentam padrão inadequado, com excesso de açúcar e baixa ingestão de frutas e verduras. Além dos riscos físicos, há evidências de que o consumo elevado de açúcar afeta negativamente o desenvolvimento cognitivo infantil, o que reforça a necessidade urgente de estratégias que incluam educação nutricional, controle do marketing infantil e políticas públicas para promover dietas saudáveis e proteger grupos vulneráveis.

Os achados reforçam que grande parte das crianças brasileiras ultrapassa os limites recomendados de ingestão de açúcares, especialmente em contextos de maior vulnerabilidade socioeconômica (Souza et al., 2020). Filhos de mães com diabetes gestacional apresentam maior risco de desenvolver obesidade quando expostos precocemente a bebidas adoçadas, o que evidencia a importância de ações preventivas ainda no período gestacional, com foco em educação alimentar e acompanhamento multiprofissional (Silva et al., 2019). Outro aspecto relevante é a influência do marketing e da mídia sobre o comportamento alimentar infantil, uma vez que a exposição a propagandas de ultraprocessados está associada ao aumento do consumo desses produtos e à redução da ingestão de alimentos in natura (Monteiro et al., 2019). Esse padrão alimentar inadequado, além de contribuir para o sobrepeso, pode comprometer também o desenvolvimento cognitivo (Lima et al., 2021).

No contexto brasileiro, crianças de famílias com menor escolaridade e renda, especialmente nas regiões Norte e Nordeste, apresentam maior consumo de alimentos ultraprocessados (IBGE, 2020). Esses resultados reforçam a importância de políticas públicas voltadas à redução das desigualdades sociais em saúde, garantindo acesso a alimentos saudáveis e informação qualificada. Dessa forma, torna-se urgente a implementação de estratégias intersetoriais que envolvam educação nutricional em escolas, regulamentação da publicidade infantil, incentivo à produção e ao consumo de alimentos in natura, além de políticas de apoio a famílias em situação de vulnerabilidade. Tais medidas são fundamentais para a promoção de hábitos alimentares saudáveis desde os primeiros anos de vida e para a prevenção de agravos à saúde na infância e na vida adulta.

Título	Ano	Resultados
Associação da dieta infantil com obesidade subsequente aos 2-5 anos entre crianças expostas ao diabetes gestacional: o estudo SWIFT	2021	Crianças expostas à diabetes gestacional que consomem sucos ou bebidas adoçadas no primeiro ano de vida têm risco 4 a 12 vezes maior de obesidade entre 2 e 5 anos, mesmo com amamentação adequada
Diretriz: ingestão de açúcares para adultos e crianças	2015	Recomenda que adultos e crianças reduzam o consumo de açúcares livres para menos de 10% do total de calorias diárias, com uma redução adicional para abaixo de 5% trazendo benefícios extras à saúde. Açúcares livres incluem aqueles adicionados aos alimentos e bebidas, além dos naturalmente presentes em mel, xaropes e sucos. A recomendação tem como base evidências de que o consumo excessivo de açúcar está associado ao aumento de cáries dentárias, obesidade e doenças crônicas não transmissíveis.
Consumo de alimentos ultra processados e fatores associados em crianças de seis anos de	2023	O estudo avaliou o consumo semanal de alimentos ultraprocessados em crianças de seis anos no Sul do Brasil, com 956 participantes. Crianças de escolas públicas e com mães de menor escolaridade consumiam mais bolachas



idade		recheadas, sucos artificiais e refrigerantes. O consumo desses alimentos ocorreu uma ou duas vezes por semana e esteve associado a fatores socioeconômicos e de amamentação.
Análise da prevalência do consumo de açúcar em consultas de puericultura	2022	62,1% das crianças consomem bebidas açucaradas e 42,2% consomem doces/guloseimas. O consumo dessas bebidas está associado à faixa etária entre 12 e 23 meses e a morar em casas com mais de quatro pessoas. O consumo de doces também está relacionado à idade da criança, além de fatores maternos como idade, estado civil, escolaridade e recebimento de auxílio governamental.
Hábitos alimentares e comportamento de consumo infantil: influência da renda familiar e do hábito de assistir à televisão	2012	O estudo comparou hábitos alimentares e consumo de crianças de diferentes níveis de renda em Florianópolis (SC) e a influência da TV. Participaram 111 crianças de 7 a 10 anos de uma escola pública (baixa renda) e uma particular (alta renda). Ambas assistem muita TV sem controle parental, têm dinheiro para gastos e desejo pelos produtos anunciados. Crianças da escola pública consumiam mais guloseimas e tinham maior liberdade para compras, enquanto as da escola particular sentiam mais controle dos pais. O controle parental pode reduzir o impacto da TV nos hábitos alimentares. O estudo destaca a necessidade de estratégias para ajudar pais a limitar esses efeitos e políticas para incentivar consumo saudável e regulamentar o marketing infantil.
Características associadas a padrões alimentares em crianças brasileiras menores de dois anos	2022	O estudo analisou 3.646 crianças menores de dois anos no Brasil e identificou alto consumo de cereais e frutas, mas também a introdução precoce de ultraprocessados e açúcares, principalmente em famílias de baixa renda das regiões Norte e Nordeste. Destaca a necessidade de políticas públicas para promover a alimentação saudável na primeira infância.
O impacto negativo das bebidas açucaradas na saúde infantil: uma atualização da literatura	2018	Embora o consumo de bebidas adoçadas com açúcar (SSBs) tenha diminuído nos últimos 15 anos, ele ainda é alto entre crianças e adolescentes. Estudos mostram que essas bebidas aumentam o risco de sobrepeso/obesidade e cáries dentárias, além de afetar resistência à insulina e causar efeitos relacionados à cafeína. A maioria das evidências é de estudos transversais, indicando a necessidade de mais pesquisas longitudinais e de intervenção. Reduzir o consumo de SSBs pode melhorar a saúde infantil.
Açúcar adicionado e consumo de fibras alimentares estão associados à criatividade em crianças pré-adolescentes	2023	A criatividade depende do hipocampo, cuja função é influenciada por fatores como aptidão física, gordura corporal e dieta. Em crianças pré-adolescentes, um estudo com 57 participantes mostrou que o consumo maior de açúcar adicionado está associado a pior desempenho em criatividade, enquanto maior ingestão de fibra está relacionada a melhor desempenho. Esses resultados destacam o impacto da dieta na cognição ligada ao hipocampo e suas implicações para educação e saúde pública.
Associações da ingestão de açúcar pré-natal e infantil com a cognição infantil	2018	O consumo elevado de açúcar adicionado e bebidas adoçadas por gestantes e crianças pequenas foi associado a menor desempenho cognitivo (especialmente verbal) aos 7 anos de idade. Já o consumo de frutas esteve ligado a melhores resultados cognitivos.
Consumo alimentar e adequação nutricional em crianças brasileiras: revisão sistemática	2015	O estudo analisou o consumo alimentar e a adequação nutricional de crianças brasileiras de 6 a 59 meses. Verificou-se excesso no consumo de alimentos ricos em açúcar, especialmente ultraprocessados, e baixa ingestão de frutas,



	legumes e verduras, indicando padrões alimentares inadequados e risco nutricional.
--	--

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise dos estudos revisados evidencia que o consumo excessivo de açúcares na infância representa um fator de risco significativo para o desenvolvimento de obesidade, resistência à insulina, dislipidemias e outras doenças crônicas não transmissíveis, além de influenciar de forma negativa a formação do paladar e dos hábitos alimentares. A introdução precoce de alimentos e bebidas açucaradas promove a preferência por sabores doces, dificultando a aceitação de alimentos in natura e comprometendo a qualidade nutricional da dieta ao longo da vida.

Observa-se que grande parte das crianças ultrapassa os limites de ingestão de açúcares recomendados pela Organização Mundial da Saúde, sendo este cenário agravado pela ampla disponibilidade e acessibilidade de produtos ultraprocessados. Essa realidade exige ações efetivas de intervenção, envolvendo a educação alimentar e nutricional, o estímulo ao consumo de alimentos naturais e a redução da oferta de produtos com alto teor de açúcar.

Portanto, conclui-se que a prevenção do consumo excessivo de açúcares na infância deve ser prioridade nas políticas públicas de saúde e na prática clínica, visando não apenas reduzir a prevalência de doenças crônicas, mas também promover hábitos alimentares equilibrados desde os primeiros anos de vida. A conscientização de pais, cuidadores e instituições escolares é essencial para que se estabeleçam ambientes alimentares mais saudáveis e se construa uma base sólida para o bem-estar e a qualidade de vida das futuras gerações.

REFERÊNCIAS

BEAUCHAMP, G. K.; MENNELLA, J. A. Early flavor learning and its impact on later feeding behavior. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, v. 48, supl. 1, p. S25–S30, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1097/MPG.0b013e31819774a5>.

GIUGLIANO, R.; CARNEIRO, E. C. Fatores de risco nutricional para doenças crônicas não transmissíveis em crianças. *Jornal de Pediatria*, v. 96, n. 5, p. 17-25, 2020.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. *Pesquisa de Orçamentos Familiares: 2017-2018*. Rio de Janeiro: IBGE, 2020.

MONTEIRO, C. A. et al. A nova classificação dos alimentos baseada na extensão e propósito do seu processamento. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 36, n. 7, e00034419, 2019.

NICKLAUS, S. The role of food experiences during early childhood in food pleasure learning. *Appetite*, v. 104, p. 3–9, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.08.022>.

SCHWARTZ, C. et al. Development of healthy eating habits early in life: review of recent evidence and selected guidelines. *Appetite*, v. 57, n. 3, p. 796–807, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.05.316>.



TOLEDO, M. C. F. et al. O consumo precoce de açúcar e a formação do paladar. *Revista Brasileira de Nutrição Clínica*, v. 33, n. 1, p. 27-34, 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Guideline: Sugars intake for adults and children*. Geneva: WHO, 2015.